

Gasztvital	Hétfő 02.16	Kedd 02.17	Szerda 02.18	Csütörtök 02.19	Péntek 02.20
Tízórai	Málna tea EN:46.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.3g CK:11.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Gépsonka EN:46.8kcal ZS:1.8g TZS:0.7g SZH:1.3g CK:0.1g FH:6.4g SÓ:1.0g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.5g	Kakaó (7;) EN:147.6kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:19.6g CK:19.5g FH:8.5g SÓ:0.3g CA:300.0mg Molnárika (1;3;6;7;13;) EN:327.0kcal ZS:9.1g TZS:3.1g SZH:55.3g CK:8.2g FH:9.1g SÓ:0.6g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Teavaj (7;) EN:108.4kcal ZS:12.0g TZS:8.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g CA:3.8mg Sajtos kifli (1;7;) EN:321.0kcal ZS:7.2g SZH:47.6g FH:13.4g SÓ:1.0g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Gyümölcsös túrókrém (7;) EN:61.8kcal ZS:2.1g TZS:1.4g SZH:6.3g CK:5.7g FH:4.3g SÓ:0.0g CA:30.8mg fehér kenyér (1;) EN:192.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:38.3g CK:0.1g FH:6.9g SÓ:1.0g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Lapka sajt (7;) EN:2.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g CA:5.4mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g Kápia paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g
Ebéd	Kassai burgonyaleves (sertés tarjával, tejföllel készül) (1;7;12;) EN:204.9kcal ZS:8.6g TZS:4.3g SZH:22.0g CK:1.3g FH:8.2g SÓ:2.1g CA:27.0mg Tejben dara (1;7;) EN:321.8kcal ZS:4.8g TZS:3.2g SZH:56.4g CK:29.9g FH:13.1g SÓ:0.3g CA:360.0mg Fahéj szórát EN:120.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.5g CK:29.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Májgaluska leves (1;3;9;) EN:124.6kcal ZS:1.6g TZS:0.5g SZH:19.5g CK:4.5g FH:7.0g SÓ:0.3g CA:0.0mg Lencsefőzelék (1;7;10;12;) EN:469.5kcal ZS:12.7g TZS:3.4g SZH:57.8g CK:4.3g FH:23.0g SÓ:1.5g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g Fasírt golyó (1;3;6;) EN:452.0kcal ZS:40.9g TZS:8.0g SZH:6.3g CK:1.0g FH:13.8g SÓ:2.6g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:212.7kcal ZS:4.2g TZS:3.4g SZH:39.3g CK:25.8g FH:2.8g SÓ:0.6g CA:0.0mg Bácskai rizseshús EN:683.1kcal ZS:32.3g TZS:8.4g SZH:72.1g CK:0.0g FH:26.7g SÓ:1.4g Cékla saláta * (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g Tejszelet (1;3;5;6;7;8;) EN:107.6kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:12.9g CK:7.0g FH:2.1g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Póréhagyma-krémleves pirított magvakkal (1;7;12;) EN:319.6kcal ZS:16.3g TZS:3.0g SZH:31.4g CK:0.4g FH:9.7g SÓ:1.0g CA:7.5mg Panírozott halporció (1;3;) EN:24.9kcal ZS:2.8g TZS:0.3g Petrezselymes burgonya (12;) EN:398.0kcal ZS:12.6g TZS:5.6g SZH:57.2g FH:7.8g SÓ:1.2g Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Gyümölcslé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Reszelt sajt (1;7;) EN:111.2kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:2.2g CK:0.1g FH:7.9g SÓ:0.4g CA:240.0mg Bolognai spagetti sertés (1;) EN:592.3kcal ZS:22.0g TZS:6.5g SZH:70.8g CK:7.2g FH:26.4g SÓ:0.2g CA:0.0mg
Uzsonna	Sajtos perec (1;3;7;) EN:318.0kcal ZS:7.7g SZH:49.1g FH:10.8g	Majonézes uborkás tojáskrém * (3;7;10;12;) EN:127.1kcal ZS:11.8g TZS:6.5g SZH:1.8g CK:0.7g FH:3.3g SÓ:0.3g CA:12.5mg Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g	Kenőmájás (sertés) EN:87.6kcal ZS:7.4g TZS:3.3g SZH:1.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:0.9g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Baromfi párizsi EN:81.2kcal ZS:6.8g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.4g FH:4.4g SÓ:0.8g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Ivó joghurt kajszis (7;) EN:96.3kcal ZS:2.5g TZS:1.8g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg Kifli (1;7;) EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g
Napi összesítés	EN: 1401.9 kcal; ZS: 28.8 g; TZS: 9.7 g; SZH: 229.4 g; CK: 72.0 g; FH: 49.0 g; SÓ: 4.9 g; CA: 387.0 mg;	EN: 2233.5 kcal; ZS: 83.6 g; TZS: 24.6 g; SZH: 276.6 g; CK: 40.5 g; FH: 86.6 g; SÓ: 8.5 g; CA: 312.5 mg;	EN: 1983.8 kcal; ZS: 74.3 g; TZS: 29.6 g; SZH: 258.1 g; CK: 38.5 g; FH: 70.0 g; SÓ: 6.5 g; CA: 303.8 mg;	EN: 1503.4 kcal; ZS: 50.8 g; TZS: 17.0 g; SZH: 199.7 g; CK: 7.1 g; FH: 51.0 g; SÓ: 7.2 g; CA: 338.3 mg;	EN: 1579.2 kcal; ZS: 45.5 g; TZS: 18.2 g; SZH: 226.2 g; CK: 47.2 g; FH: 63.2 g; SÓ: 3.6 g; CA: 670.4 mg;